

10- дневное меню. Сезон: осень-зима. Возрастная группа: до 3-х лет

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			5.66	8.76	59.53	339.22	50.02	
	Каша вязкая ячневая молочная	160.000	3.300	4.050	26.130	154.000	0.000	106/44
	Чай с сахаром	165.000	0.070	0.020	11.530	46.200	0.020	261
	Батон	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	317
	Масло порциями	6.000	0.050	4.350	0.080	39.600	0.000	5
завтрак2:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			19.21	12.79	100.36	530.39	49.96	
	Салат из свеклы отварной	40.000	0.570	2.440	3.340	37.600	3.800	34
	Агырчишд (рассольник, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	175.000	3.680	2.100	9.980	73.500	21.040	59/1
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70.000	6.830	3.810	24.800	99.750	0.370	163
	Макаронные изделия отварные	125.000	4.600	3.880	22.040	140.000	0.000	212
	Кисель из концентрата	165.000	0.050	0.000	12.440	48.540	24.750	318
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1.960	0.400	17.920	84.000	0.000	311
полдник:			24.05	14.92	49.01	430.68	4.56	
	Салат из моркови	40.000	0.500	0.040	4.250	23.400	1.920	19
	Пудинг из творога (паровой)	115.000	17.020	10.350	25.070	261.970	0.180	145
	Молоко сгущенное	20.000	1.500	0.040	11.360	51.800	0.200	316
	Молоко кипяченое	165.000	5.030	4.490	8.330	93.510	2.260	269
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин			2.93	3.56	36.95	197.21	3.60	
	Печенье	20.000	1.280	3.360	13.700	90.200	0.000	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150.000	0.750	0.000	15.150	64.010	3.000	268
	Апельсины	100.000	0.900	0.200	8.100	43.000	0.600	331
Итого за первый день:		1705.000	51.850	40.030	245.850	1497.500	108.140	
День 2								
завтрак:			9.72	9.82	55.27	348.30	51.36	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	160.000	2.850	5.010	19.220	132.990	0.000	111/3
	Какао с молоком	165.000	3.470	2.990	14.260	97.890	1.320	266
	Батон	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	317
	Сыр порциями	5.000	1.160	1.480	0.000	18.000	0.040	6
завтрак 2:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			14.42	17.28	74.11	601.21	21.46	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	175.000	1.890	1.980	12.010	73.330	5.780	64
	Суфле из птицы	60.000	6.000	8.960	2.740	200.240	0.070	206
	Капуста тушеная	125.000	2.510	4.710	8.450	91.250	15.250	84
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0.360	0.020	22.900	94.050	0.330	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1.960	0.400	17.920	84.000	0.000	311
	Сметана	7.000	0.180	1.050	0.250	11.340	0.030	319
полдник:			13.32	9.98	38.84	303.77	17.16	
	Рыба, тушеная с овощами (ясли)	70.000	6.810	3.460	2.660	73.430	2.610	156
	Пюре картофельное	120.000	2.450	3.840	16.360	110.400	14.530	216
	Чай с молоком или сливками	165.000	2.920	2.560	12.440	84.690	0.020	263
	Хлеб пшеничный	15.000	1.140	0.120	7.380	35.250	0.000	310
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин:			5.85	4.25	27.00	170.00	11.05	
	Кефир, бифидрут	150.000	4.350	3.750	6.000	75.000	1.050	270
	Бананы свежие	100.000	1.500	0.500	21.000	95.000	10.000	248/3
Итого за второй день:		1671.000	43.310	41.330	195.220	1423.280	101.030	
День 3								
завтрак:			10.95	10.19	55.65	355.23	52.66	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160.000	4.980	6.180	22.160	160.800	1.550	107
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2.570	2.190	11.700	77.010	1.070	264
	Батон	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	317
	Сыр порциями	5.000	1.160	1.480	0.000	18.000	0.040	6
завтрак 2:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			14.67	12.72	81.14	500.54	22.43	
	Салат из белокочанной капусты	40.000	0.450	1.300	2.510	24.160	6.840	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	175.000	1.230	3.410	5.930	59.330	12.930	56
	Запеканка картофельная с мясом	120.000	8.920	6.590	20.440	177.000	1.850	193
	Соус томатный	20.000	0.230	0.840	1.600	15.000	0.480	235
	Компот из изюма	165.000	0.360	0.020	22.900	94.050	0.330	253/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1.960	0.400	17.920	84.000	0.000	311

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
полдник:			12.26	13.29	49.39	369.58	20.74	
	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	60.000	3.740	2.830	31.380	169.200	0.000	290/1
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	40.000	2.350	5.850	2.300	71.620	18.480	44
	Молоко кипяченое	165.000	5.030	4.490	8.330	93.510	2.260	269
	Хлеб пшеничный	15.000	1.140	0.120	7.380	35.250	0.000	310
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин :			6.55	4.88	17.23	142.61	6.09	
	Пюре морковное	120.000	1.970	0.800	9.650	57.600	4.030	218
	Молоко кипяченое	150.000	4.580	4.080	7.580	85.010	2.060	269
Итого за третий день:		1589.000	44.430	41.080	203.410	1367.960	101.920	
День 4								
завтрак:			9.19	7.11	60.37	340.59	51.07	
	Каша пшеничная жидкая молочная	160.000	4.380	4.580	26.880	164.160	0.000	111/5
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2.570	2.190	11.700	77.010	1.070	264
	Батон	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	317
завтрак 2:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			17.14	17.07	70.35	503.43	42.29	
	Борщ с капустой и картофелем	175.000	1.280	3.430	8.930	71.750	7.190	52
	Сметана	7.000	0.180	1.050	0.250	11.340	0.030	319
	Котлеты рубленые из птицы	60.000	9.430	9.650	9.980	164.000	0.500	202
	Овощи в молочном соусе	120.000	2.720	2.380	10.990	76.800	9.820	226
	Кисель из концентрата	165.000	0.050	0.000	12.440	48.540	24.750	318
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1.960	0.400	17.920	84.000	0.000	311
полдник:			21.58	19.36	68.99	534.23	0.86	
	Сырники с морковью	115.000	16.200	13.280	24.290	281.750	0.840	144
	Джем, повидло	20.000	0.040	0.040	11.180	42.340	0.000	313
	Чай с молоком или сливками	165.000	2.920	2.560	12.440	84.690	0.020	263
	Печенье	20.000	1.280	3.360	13.700	90.200	0.000	309
	Хлеб пшеничный	15.000	1.140	0.120	7.380	35.250	0.000	310
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин :			9.28	8.89	26.36	278.21	2.06	
	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	60.000	4.700	4.810	18.780	193.200	0.000	291/1
	Молоко кипяченое	150.000	4.580	4.080	7.580	85.010	2.060	269
Итого за четвёртый день:		1586.000	57.190	52.430	226.070	1656.460	96.280	
День 5								
завтрак:			8.98	8.70	62.90	366.30	51.36	
	Каша рисовая жидкая молочная	160.000	2.110	3.890	26.850	150.990	0.000	111/2
	Какао с молоком	165.000	3.470	2.990	14.260	97.890	1.320	266
	Батон	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	317
	Сыр порциями	5.000	1.160	1.480	0.000	18.000	0.040	6
завтрак 2 :	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			18.01	13.87	81.21	522.33	25.78	
	Салат из свеклы отварной	40.000	0.570	2.440	3.340	37.600	3.800	34
	Рассольник ленинградский	175.000	1.470	3.590	11.620	84.530	5.290	60
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	60.000	9.810	3.150	1.750	75.000	0.130	159
	Пюре картофельное	125.000	2.550	4.000	17.040	115.000	15.140	216
	Компот из свежих яблок	165.000	0.130	0.130	19.700	79.200	1.420	251/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1.960	0.400	17.920	84.000	0.000	311
полдник:			14.22	15.48	49.73	451.97	23.76	
	Рагу из овощей	150.000	3.350	6.060	15.240	130.010	21.500	87
	Молоко кипяченое	165.000	5.030	4.490	8.330	93.510	2.260	269
	Хлеб пшеничный	15.000	1.140	0.120	7.380	35.250	0.000	310
	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	60.000	4.700	4.810	18.780	193.200	0.000	291/1
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин :			2.93	3.56	36.95	197.21	3.60	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150.000	0.750	0.000	15.150	64.010	3.000	268
	Печенье	20.000	1.280	3.360	13.700	90.200	0.000	309
	Апельсины	100.000	0.900	0.200	8.100	43.000	0.600	331
Итого за пятый день:		1744.000	44.140	41.610	230.790	1537.810	104.500	
День 6								
завтрак:			7.32	9.73	55.07	336.35	50.02	
	Каша вязкая гречневая	155.000	4.960	5.020	21.670	151.130	0.000	106/1
	Чай с сахаром	165.000	0.070	0.020	11.530	46.200	0.020	261
	Батон	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	317
	Масло порциями	6.000	0.050	4.350	0.080	39.600	0.000	5
завтрак 2 :	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			24.22	13.89	77.40	529.67	36.04	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Борщ с мясом	175.000	6.930	5.090	9.610	112.000	10.940	54
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60.000	4.220	3.440	3.070	59.630	0.350	181
	Пюре гороховое с маслом	105.000	9.540	4.800	24.520	178.500	0.000	120
	Кисель из концентрата	165.000	0.050	0.000	12.440	48.540	24.750	318
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1.960	0.400	17.920	84.000	0.000	311
полдник:			28.06	18.53	42.32	447.71	2.70	
	Запеканка из творога	115.000	20.390	13.880	15.250	267.150	0.240	149
	Молоко сгущеное	20.000	1.500	0.040	11.360	51.800	0.200	316
	Молоко кипяченое	165.000	5.030	4.490	8.330	93.510	2.260	269
	Хлеб пшеничный	15.000	1.140	0.120	7.380	35.250	0.000	310
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин :			10.53	7.92	59.32	351.20	11.05	
	Кефир, бифидрут	150.000	4.350	3.750	6.000	75.000	1.050	270
	Булочка "Веснушка" (дрожжи сухие)	60.000	4.680	3.670	32.320	181.200	0.000	293/1
	Бананы свежие	100.000	1.500	0.500	21.000	95.000	10.000	248/3
Итого за шестой день:		1645.000	70.130	50.070	234.110	1664.930	99.810	
День 7								
завтрак:			7.25	6.38	65.71	346.77	51.07	
	Каша манная жидкая молочная	160.000	2.400	3.810	21.040	128.000	0.000	111/1
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2.570	2.190	11.700	77.010	1.070	264
	Батон	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	317
	Джем, повидло	20.000	0.040	0.040	11.180	42.340	0.000	313
завтрак 2 :	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			22.97	18.87	82.13	588.80	19.66	
	Нугылышды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	175.000	3.850	2.240	19.250	104.160	4.030	66
	Кнели куриные с рисом	60.000	12.590	10.290	3.520	157.000	0.020	207
	Капуста тушеная	125.000	2.510	4.710	8.450	91.250	15.250	84
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0.360	0.020	22.900	94.050	0.330	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1.960	0.400	17.920	84.000	0.000	311
	Сметана	7.000	0.180	1.050	0.250	11.340	0.030	319
полдник:			8.90	4.50	32.64	239.84	4.10	
	Запеканка овощная	150.000	4.430	0.770	11.400	103.100	4.010	96
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20.000	0.410	1.050	1.420	16.800	0.070	237
	Чай с молоком или сливками	165.000	2.920	2.560	12.440	84.690	0.020	263
	Хлеб пшеничный	15.000	1.140	0.120	7.380	35.250	0.000	310
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин :			7.03	7.92	23.94	195.41	16.59	
	Пюре картофельное	120.000	2.450	3.840	16.360	110.400	14.530	216
	Молоко кипяченое	150.000	4.580	4.080	7.580	85.010	2.060	269
Итого за седьмой день:		1686.000	46.150	37.670	204.420	1370.820	91.420	
День 8								
завтрак:			12.28	12.03	39.76	315.17	53.84	
	Омлет с зеленым горошком	100.000	6.570	8.700	3.710	117.860	2.520	132
	Какао с молоком	165.000	3.470	2.990	14.260	97.890	1.320	266
	Батон	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	317
завтрак 2 :	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			21.94	21.30	91.81	649.08	12.91	
	Салат из белокочанной капусты	40.000	0.450	1.300	2.510	24.160	6.840	13
	Рассольник ленинградский	175.000	1.470	3.590	11.620	84.530	5.290	60
	Плов из птицы (ясли)	160.000	16.000	14.780	26.770	304.000	0.420	200/1
	Сметана	7.000	0.180	1.050	0.250	11.340	0.030	319
	Компот из изюма	165.000	0.360	0.020	22.900	94.050	0.330	253/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1.960	0.400	17.920	84.000	0.000	311
полдник:			8.81	6.87	50.71	299.74	2.40	
	Запеканка морковная	100.000	3.250	4.150	19.530	128.000	2.180	98
	Молоко сгущеное	20.000	1.500	0.040	11.360	51.800	0.200	316
	Чай с молоком или сливками	165.000	2.920	2.560	12.440	84.690	0.020	263
	Хлеб пшеничный	15.000	1.140	0.120	7.380	35.250	0.000	310
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин :			8.12	8.27	37.11	260.50	22.65	
	Кефир, бифидрут	150.000	4.350	3.750	6.000	75.000	1.050	270
	Картофель отварной	150.000	2.870	4.320	23.010	142.500	21.000	213
	Апельсины	100.000	0.900	0.200	8.100	43.000	0.600	331
Итого за восьмой день:		1701.000	51.150	48.470	219.390	1524.490	91.800	
День 9								
завтрак:			9.83	8.75	66.83	379.57	52.62	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160.000	4.980	6.180	22.160	160.800	1.550	107
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2.570	2.190	11.700	77.010	1.070	264
	Батон	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	317
	Джем, повидло	20.000	0.040	0.040	11.180	42.340	0.000	313
завтрак 2 :	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			18.33	9.93	69.48	542.04	48.04	
	Салат из белокочанной капусты	40.000	0.450	1.300	2.510	24.160	6.840	13
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	175.000	5.900	2.100	10.270	83.340	7.250	67я
	Жаркое по-домашнему (ясли)	150.000	8.450	5.970	16.500	255.000	9.200	176/1
	Кисель из концентрата	165.000	0.050	0.000	12.440	48.540	24.750	318
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1.960	0.400	17.920	84.000	0.000	311
полдник:			13.43	9.23	37.59	290.05	4.22	
	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	60.000	7.900	4.700	25.010	173.140	0.040	283/11
	Молоко кипяченое	165.000	5.030	4.490	8.330	93.510	2.260	269
	Салат из моркови	40.000	0.500	0.040	4.250	23.400	1.920	19
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин :			5.58	4.06	33.23	192.00	3.03	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150.000	4.320	3.920	14.130	108.900	0.690	68
	Чай с лимоном	165.000	0.120	0.020	11.720	47.850	2.340	262
	Хлеб пшеничный	15.000	1.140	0.120	7.380	35.250	0.000	310
Итого за девятый день:		1659.000	47.170	31.970	207.130	1403.660	107.910	
День 10								
завтрак:			8.27	7.09	58.18	330.43	51.07	
	Каша пшенная жидкая молочная	160.000	3.460	4.560	24.690	154.000	0.000	111/6
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2.570	2.190	11.700	77.010	1.070	264
	Батон	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	317
завтрак 2 :	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			19.23	14.87	88.90	568.24	29.07	
	Салат из свеклы отварной	40.000	0.570	2.440	3.340	37.600	3.800	34
	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	175.000	4.030	2.800	8.580	75.250	8.400	63/1
	Зразы рыбные с яйцом	60.000	8.060	4.000	9.030	104.000	1.370	170
	Пюре картофельное	125.000	2.550	4.000	17.040	115.000	15.140	216
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0.360	0.020	22.900	94.050	0.330	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1.960	0.400	17.920	84.000	0.000	311
	Сметана	7.000	0.180	1.050	0.250	11.340	0.030	319
полдник:			10.59	11.91	31.92	276.56	23.39	
	Запеканка капустная	100.000	4.010	6.250	14.790	131.000	21.060	97
	Молоко кипяченое	165.000	5.030	4.490	8.330	93.510	2.260	269
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20.000	0.410	1.050	1.420	16.800	0.070	237
	Хлеб пшеничный	15.000	1.140	0.120	7.380	35.250	0.000	310
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
рекомендуемый ужин :			9.06	12.63	34.37	338.00	11.22	
	"Гребешок" из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	60.000	4.310	8.480	18.570	219.000	0.170	285/1
	Кефир, бифидофрут	150.000	4.350	3.750	6.000	75.000	1.050	270
	Яблоки свежие	100.000	0.400	0.400	9.800	44.000	10.000	248/1
Итого за десятый день:		1696.000	47.150	46.500	213.370	1513.230	114.750	
Итого за весь период:		16682.000	502.670	431.160	2179.760	14960.140	1017.560	
Среднее значение за период		1668.200	50.267	43.116	217.976	1496.014	101.756	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.852	26.081	60.067			